VOORJAAR 2015

SPORT • WELLNESS • MODE • BEAUTY • TRENDY • HEALTH

Mede mogelijk gemaakt door: Perine Skin & LifeStyle • terStal voordelige familiemode • Lijf en Gezondheid • Buddies Hairdesign • Beuving Lifestyle • Karamba Kids Store • de Stroom, psychotherapie & coaching • SunCare Zonnestudio's • Naaimachine Handel Joh. Piet • Winkelcentrum Zijdelwaard • De Suite Baby, Kids & Home • Mondhygiënepraktijk De Ronde Venen • Finesse Body Clinic • Groot Gelijk • Speciaalzaak Mirande • Sijbrants & van Olst Speciaaloptiek • Smit Schoenen • Denise Fashion • Kapper Joepzse • Van der Schilden Lingerie • Just Fitness • Siphra's Studio

Iedere mond fris en gezond

Een leven lang een gezonde, frisse mond. Wie wil dat niet? Van jongs af aan is het belangrijk het gebit goed te onderhouden. De mondhygiënist helpt je bij het krijgen en behouden van een gezonde mond. Zo leer je precies hoe je nu écht goed poetst, hoe je ook tussen je tanden en kiezen kunt reinigen en hoe je een slechte adem kunt voorkomen.

Kinderen: gaatjes komen onnodig vaak voor

Vorige maand was het probleem van slechte kindergebitten in het nieuws. Tegenwoordig heeft ruim 50% van de kinderen gaatjes (cariës) zowel in het melkgebit als later in het blijvende gebit. En steeds meer kinderen worden zelfs onder narcose behandeld om de zwaar aangetaste tanden en kiezen te trekken en vullen. Doodzonde, want als vanaf de start de juiste adviezen opgevolgd worden behouden kinderen een gaaf gebit. De basis-adviezen voor ieder kind:

- 2x per dag 2 minuten tandenpoetsen (en door de ouder napoetsen tot 10 jaar) met een fluoridetandpasta
- niet meer dan 7 eet/drinkmomenten per dag (3 hoofdmaaltijden en 4 tussendoortjes)
- bezoek de tandarts en/of mondhygiënist voor een individueel advies

Er zijn diverse praktijken in Nederland die een speciaal preventie-programma ontwikkeld hebben voor optimale begeleiding van kinderen om de kans op gaatjes te minimaliseren. Daarbij wordt altijd uitgegaan van de specifieke situatie (gebitstoestand, vaardigheden, gedrag) van het kind. Een voorbeeld daarvan is KnapGaaf! van Mondhygiënepraktijk De Ronde Venen in Mijdrecht. Deze preventieve programma's worden volledig vergoed vanuit de basisverzekering.

Volwassenen: slechte adem bij 50%, tandvleesontsteking bij 75%

Meer dan de helft van de Nederlanders heeft wel eens slechte adem (Halitose). Vervelend, omdat dat de sociale contacten beïnvloed. In 90% van de gevallen wordt dit veroorzaakt door stinkende zwavelgassen van bacteriën in de mond. Daarnaast heeft drie van de vier volwassenen wel eens last van ontstoken tandvlees (gingivitis of parodontitis). De bacteriën die hierbij betrokken zijn kunnen slechte adem veroorzaken. Wanneer het tandvlees bloedt, is het tandvlees ontstoken. Vaak komt dit voort uit slechte mondverzorging. Bij een ernstige tandvleesontsteking kunnen tanden en kiezen los komen te staan. Blijf er niet mee rondlopen als u signalen uit uw omgeving krijgt van slechte adem of als u merkt dat uw tandvlees bloedt. Een mondhygiënist kan dit probleem samen met u aanpakken.

Net zoals bij kinderen geldt bij volwassenen dat deze problemen door het opvolgen van de juiste adviezen bijna altijd te voorkomen zijn.

De basis-adviezen voor volwassenen:

- 2x per dag 2 minuten tandenpoetsen met een fluoride-tandpasta
- tussen de tanden in reinigen (vraag een mondhygiënist wanneer, waarmee en hoe)
- niet meer dan 7 eet/drinkmomenten per dag (3 hoofdmaaltijden en 4 tussendoortjes)
- bezoek de tandarts en/of mondhygiënist voor een individueel advies

Bovenstaande adviezen voor kinderen en volwassenen zijn een basis-advies. Er valt natuurlijk veel meer te zeggen en adviseren voor het verkrijgen en/of behouden voor een gezonde mond. Maar daarvoor moet altijd een individueel advies worden opgesteld op basis van de situatie in de mond en de mogelijkheden van de betreffende persoon. Een mondhygiënist is daarvoor in Nederland het beste opgeleid. De Nederlandse Vereniging van Mondhygiënisten organiseert al enkele jaren 'De week van de mondhygiënist' om het beroep mondhygiënist en het nut daarvan bij eenieder onder de aandacht te brengen. Bent u nog nooit bij een mondhygiënist geweest? Dan zijn de activiteiten van de deelnemende praktijken in het land een laagdrempelige manier om kennis te maken.

Gratis premiumcard bij SunCare Mijdrecht

Vanaf 1 maart is de premiumcard GRATIS! Dat betekent dat je altijd kan zonnen vanaf 9,95 voor maximaal 20 minuten. Voor de Prestige 1400, het vlaggenschip van de nieuwe luxe klasse van Ergoline, betaal je 11,95 voor maximaal 20 minuten.

SunCare Mijdrecht is dè professionele zonnestudio van de Ronde Venen met heerlijke Ergoline zonnebanken. Deze zonnebanken zijn van de hoogste kwaliteit, geven een perfecte bruine dekking en liggen ook nog eens erg comfortabel. Er zijn bij SunCare Mijdrecht in totaal 4 verschillende soorten Ergoline zonnebanken waar je uit kunt kiezen. Bij SunCare is het personeel behulpzaam en goed opgeleid. Geen idee welke zonnebank je moet kiezen? Geen probleem. Het is mogelijk om in de zonnestudio een huidtype-analyse te doen. Na de huidtype-analyse kan het personeel je precies vertellen wat voor jou de meest geschikte zonnebank is. SunCare beschikt over ruime en hygiënische cabines. Het zelf schoonmaken van de zonnebank is niet nodig, want deze wordt altijd na elke zonsessie op een professionele wijze door het personeel schoongemaakt. SunCare Mijdrecht is elke dag van de week geopend en heeft geregeld leuke acties dus word 'vriend' op Facebook!

Kom verantwoord zonnen bij SunCare Mijdrecht en geniet van de luxe en de fantastische sfeer!

Check www.sun-care.nl

Voorjaar!

Een nieuw seizoen en dat is te zien bij Van der Schilden Lingerie. De frisse kleuren stralen je tegemoet wanneer je de winkel binnenstapt. Bikini's, badpakken en ook tankini's met de leukste accessoires, laat de zon maar komen. Nieuw dit seizoen zijn kleuren als geel, pink en curaçaoblauw; een vrolijk geheel. Nieuwe merk in de lingerie is Signature by After Eden. Lingerie voor de grotere cupmaat t/m 90 omvang in een aantrekkelijke prijsklasse. Leuke prijzen zijn er zo ie zo bij Van der Schilden Lingerie. Merken als Esprit, Passionata en Triumph zijn naast de luxere Marie Jo, Aubade en Prima Donna nog steeds ruim vertegenwoordigd. Naast een ruime collectie voor de grotere cupmaat zijn er ook nieuwe push up bh's. Calvin Klein en Pleasure State geven een 'boost' aan de borst! 200% push up met een comfortable pasvorm. Maar zoals altijd, de juiste maat is leidend voor een goede bh en daarbij adviseren we u graag, graag tot ziens bij Van der Schilden, Raadhuisplein 10 te Aalsmeer 0297 327 253

GROOT GELIJK
Onze voorjaar- & zomercollecties zijn binnen
Dorpsstraat 29 | 3648 AE Wilnis | www.grootgelijk.com

Voorgoed van uw vetrolletjes af!
OOK VOOR MANNEN
• geen operatie
• geen littekens
• geen injecties
• geen herstelperiode
• mooi resultaat
• veilig en blijvend
Voor
Na
Voor
Na
ALS LIJNEN EN SPORTEN NIET HELPT:
De UltraShape is ontworpen om hardnekkige probleemzones definitief te verwijderen.
Al 19 jaar de ideale manier om overtollig vetweefsel te verwijderen zonder chirurgische ingreep.
De UltraShape vergruist vetcellen op een veilige manier.
En het resultaat is blijvend: Mooi zonder snijden!
Finesse
Bodyline Clinic bv
VEILIG • BLIJVEND • VERJONGEND
Pompmolenlaan 19-A
3447 GK Woerden
0348-409199
info@finessebodylineclinic.nl
www.finessebodylineclinic.nl

Adidas x Kanye West NYFW

Mode trends? Mode moet meer gaan passen bij bepaalde lifestyle

Wanneer mij wordt gevraagd om mijn mening over trends te geven dan kan ik daar heel simpel in zijn. Eigenlijk zijn er geen trends meer. Trends zijn kapot gemaakt door de vluchtigheid van de kledingwinkels in het lagere segment. En op zich is hier helemaal niets mis mee. Sterker nog, het is wel een toffe beweging. We zien namelijk tegenwoordig dat mode meer bij een bepaalde lifestyle moet gaan passen dan dat het van belang is om de allerlaatste trend spot op te volgen.

Als we het dan over lifestyle in mode hebben dan is de sportswear beweging een hele toffe om te volgen. Tevens by far mijn persoonlijke favoriet. Het zit zo, deze movement is al tijden bezig vanuit de sportmerken, maar ook de fashionlabels zijn de afgelopen tijd erg druk bezig om deze weg te volgen. Het is ook niets dan logisch dat deze verschuiving plaats vindt. Iedereen deed altijd druk zijn best om fashionable voor de dag te komen op kantoor of op straat, maar wanneer we de sportschool indoken volstond een ouwe trainingsbroek en versleten shirt. Dat is helemaal voorbij. Aan de hand van een paar voorbeelden zal ik proberen duidelijkheid te scheppen in mijn hoe dit tot uiting komt.

Laat ik hierbij beginnen met meteen een overduidelijk voorbeeld met een van de beter bekende sportmerken, Adidas. Dit label werkt al sinds jaar en dag met fashiondesigner Stella McCartney om de dames modieuzer in de sportscholen te laten lopen. Helemaal top, en een goed voorbeeld van hoe fashion mooi in sport integreert. Ook doet adidas goede zaken met top designers Raf Simons en Rick Owens. Waar bij beiden hun high fashion collectie zo goed wordt doorvertaald van catwalk collecties onder hun eigen naam tot de sneakers van Adidas, dat ik keihard afhaak. Ik ben absoluut geen haute couture adept en dat bevestigd des te meer mijn punt. High fashion zit in sportswear. Wat Raf en Rick doen voor adidas is net zo complex als wat ze doen voor hun catwalk shows.

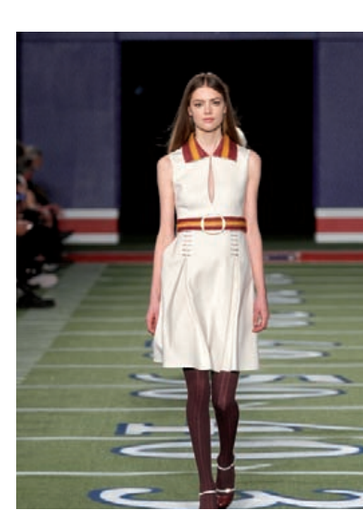
Ook met de recente aanstelling van Kanye West binnen de gelederen van adidas wordt de woeste poging van het merk om fashionable te worden extra benadrukt. Kanye tekende voor het label niet enkel schoenen, maar heeft tijdens de NYFW (New York Fashion Week) een volledige collectie aan het publiek getoond. En dat Kanye wel weet waar die mee bezig is bewijzen zijn eerdere designavonturen met Louis Vuitton en Nike.

Over Nike gesproken, dit nummer 1 merk onder de atleten heeft de hele wereld doen verbazen afgelopen jaar door Riccardo Tisci, hoofdontwerpen van Givenchi, te vragen om een re-design te doen van een van de meest iconische schoenen van Nike, de Air Force 1. Deze schoen werd direct een van de meest gedragen schoenen op de frontrow bij alle fashion shows. Zo snel kan het gaan.

Dat de sportswear invloeden niet alleen door de sportmerken uitgebuit worden heeft Karl Lagerfeld met zijn laatste show voor Chanel wel bewezen. De beste man vond zijn collectie nog niet uitgebreid genoeg en besloot ook spontaan met een hele sneakercollectie op de proppen te komen. Iets wat Lanvin en Dsquared2 overigens ook doodleuk doen.

Nike Air Force 1 x Riccardo Tisci

Tommy Hilfiger Fall 2015



terStal
voordelige familiemode
Heropening
terStal Uithoorn
Aanstaande vrijdag 13 maart
om 9.00 uur, heropent
terStal familiemode haar deuren aan
het Zijdelwaardplein 96.
Tijdens de feestelijke openingsdagen,
13 en 14 maart geven wij
30% korting
op de gehele collectie!
Je bent van harte welkom!
terStal

Périne Skin&LifeStyle, voorjaar zomer editie
Een mini-magazine over balans en bewegen met o.a.
• Medisch: massage voor mensen met kanker. Mag dat?
• Het huidadviescentrum: alle vragen over uw huid en verzorgingsproducten beantwoord
• Sport en training: ademhaling tijdens cardio- en krachttraining
• Unieke persoonlijke energiebehandeling: Oressence Energy3 behandeling
• Klanten aan het woord: persoonlijke ervaringen van klanten
• Touch-up your weekend: instant natural beauty. Iedere zaterdagochtend
• Move your skin: Inspiratie-avond over bewegen en de invloed van sporten op de huid. Interessant, gezellig en maak kans op een Goodiedag t.w.v. € 150,00
• De favoriete producten van de specialisten: welke producten gebruiken de specialisten zelf?
• En nog veel meer leuke weetjes en tips……
Binnenkort bij u op de mat of af te halen in ons huidadviescentrum.
Genieweg 8 Mijdrecht • Tel (0297) 273121 • www.perine.nl
Périne
Skin&LifeStyle
/instituutperine
Winnaar Beauty Award
Beste Beauty Salon van Nederland

Adidas Stella McCartney

Voor de liefhebber van de wat klassiekere outfits speelt de sportswear overigens ook een mooie rol. Kijk bijvoorbeeld naar het wat degelijke GANT dat met haar schitterende Rugger collectie goed inspeelt op de sportswear vibe door de collectie uitgebreid te voorzien van rugby shirts en varsity jackets. En dan is er ook nog Tommy Hilfiger die tijdens de laatste NYFW bij zijn catwalk show niet enkel de modellen verpakte in kledingstukken in de sportstijl, maar voor de gelegenheid de hele catwalk omtoverde tot een heus American Football veld. Dit was overigens voor de komende herfst colelctie, om nog maar eens te onderstrepen dat er duidelijk geen trends meer zijn, maar dat lifestyle zich door de seizoenen heen trekt.
De invloed van de sportieve lifestyle voedt duidelijk de inspiratie bij de sportmerken enerzijds en de fashionlabels anderszijds. Maar er zijn ook nog die fashionlabels waarbij sportswear gewoon in hun DNA verweven zit. Een heerlijk voorbeeld hiervan is Filling Pieces. Dit is veruit een van de vettere labels van Hollands Glorie. Hun naam beschrijft prima wat ze doen, zij vullen het gat op tussen de sportswear en de fashion. Op het moment van creatie van dit merk hadden ze dus donders goed door dat we niet meer spreken over trends, maar over lifestyle. En dat ze hier de plank volledig mee geraakt hebben mogen duidelijk zijn aan het groeiende aantal verkooppunten wereldwijd. Hun sneakers zijn heuse fashionstatements en worden gedragen door sterren als P. Diddy en Busta Rhymes.
Gelukkig is de sportswear lifestyle goed te integreren met de aloude Hollandse spijkerbroek. De denim mag dan wel een Amerikaanse uitvinding zijn, nergens in de wereld wordt de denim zoveel gedragen als in Nederland. Het is niet heel gek dat ons land dan ook talloze hele vette labels kent met collecties volledig gebaseerd op denim. Maar ook die labels zien de sportswear lifestyle als kans. Neem nu bijvoorbeeld Denham en Scotch & Soda, twee hele toffe merken met belachelijk goede denims en hele goede op sportswear gebaseerde items. Met bijvoorbeeld prima ouderwetse crewneck sweaters of toffe colberts van sweatstof. Combineer die met een fancy sneaker en een mooie denim en je voldoet volledig aan de trendloze trend. En dat is precies hoe ik tegen de fashion en haar trends aan kijk. Dit alles leg ik vast op mijn blog www.OurBubble.nl waar ik al sinds 2010 schrijf over mijn bevindingen in fashion land.

GANT RUGGER Varsity Jacket

Het is lente bij Siphra's Studio

Een seizoen dat vol energie gaat beginnen. De kleuren die we gaan zien zijn veel pasteltinten en natuurtinten. Ook wit is erg belangrijk dit seizoen, stoere broeken van Please gecombineerd met mooie tops van Summum, YaYa, Expresso, Sandwich, Supertrash, Dept enz.

Ook de accessoires zijn erg belangrijk, mooie tassen en riemen van Cowboys Bag. Dus de collectie bestaat uit veel Musthaves! Ook voor cadeautjes kunt u bij ons terecht. Dus maak alvast ruimte in je kledingkast en kom langs bij Siphra's Studio, Zijdstraat 58 te Aalsmeer.

Spaar haar voor elkaar

Waar bij veel dieren het haar vooral een beschermende functie heeft in relatie tot de lichaamstemperatuur, heeft het hoofdhaar van de mens vooral een esthetische functie.

De een heeft weinig haar, de ander juist heel veel. De een knipt het kort, de ander laat het juist zo lang mogelijk groeien. De hoeveelheid haar die we hebben is echter van minder groot belang dan de kwaliteit. Ons haar vertelt ons namelijk wel iets belangrijks, het is in feite een weerspiegeling van onze innerlijke gesteldheid. Zacht en glanzend haar duidt op een gezond lichaam. In die zin is de kwaliteit van ons kapsel een goede indicator voor de gezondheid van ons lichaam.
Wanneer er sprake is van overmatige haaruitval, kan dit verschillende oorzaken hebben. Er kan sprake zijn van een erfelijke aanleg voor kaalheid, in dat geval zul je ermee moeten leven dat het hoofdhaar geleidelijk verdwijnt of een behandeling moeten ondergaan om door middel van bijvoorbeeld transplantatie het haarverlies te compenseren.
Is er geen sprake van erfelijke kaalheid, dan kan een haarziekte de oorzaak zijn van haarverlies. Denk bijvoorbeeld aan ontstekingen in het gebied rond de haarwortels, die de haargroei verstoren. Ook een stoornis in de schildklier kan een oorzaak zijn van haarverlies, evenals stress, het gebruik van bepaalde medicijnen en gebrek aan bepaalde vitaminen en/of mineralen.
Ook de manier waarop we met ons haar omgaan is van invloed op de kwaliteit van ons kapsel. Zo is bijvoorbeeld bekend dat mensen die dreadlocks of vlechten te strak in het haar aanbrengen later te maken krijgen met haaruitval. In dat geval wordt er teveel kracht op de haren uitgeoefend, waardoor problemen ontstaan. Soms kan een haarziekte relatief eenvoudig worden verholpen. Alleen al het gebruiken van een andere shampoo kan soelaas bieden. Raadpleeg een dermatoloog om te bepalen of hier de oplossing van het probleem kan liggen. In andere gevallen kan aanpassing van het voedingspatroon of de leefstijl al een heel verschil maken. Onthoudt dat ons hele lichaam baat heeft bij gezond leven, dus ook ons kapsel.
En dan zijn er nog de situaties waarin haarverlies onvermijdelijk is. Mensen die een behandeling tegen kanker ondergaan krijgen ermee te maken. Haarverlies kan emotioneel voor de nodige problemen zorgen, maar gelukkig zijn daarvoor goede oplossingen beschikbaar. Er is zelfs een landelijke haarbank, waar haar kan worden gedoneerd dat vervolgens wordt gebruikt voor het maken van haarwerken. Deze haarwerken worden kostenloos aangeboden aan financieel minder bedeelde vrouwen met borstkanker. In heel Nederland zijn kapsalons die gratis of met een korting van 50% knippen wanneer men het haar wil doneren. Een overzicht van deze kapsalons is op de website www.haarstichting.nl te vinden.

Bron: www.lijfengezondheid.nl

BEUVING lifestyle

VAN 11.00 - 16.00 UUR
16.00 UUR GRAND OPENING

GRAND OPENING
22 MAART 2015

BEUVING LIFESTYLE | NIJVERHEIDSWEG 17K1 | 3641 RP MIJDRECHT

BUDDIES

Cuts,Colors & Curls

DE PASSAGE 13 / MIJDRECHT / 0297-281618
DE SALON WAAR JE ZONDER AFPRAAK BINNEN LOOPT..

Heropening terStal familiemode op vrijdag 13 maart

Vrijdag 13 maart heropent terStal familiemode haar vestiging aan het Zijdelwaardplein 96 in Uithoorn. In onze geheel vernieuwde winkel shop je veel terStal mode voor een kleine prijs! Deze terStal winkel biedt jou de mogelijkheid om naar hartenlust de allernieuwste collecties en mode te shoppen, in één van de mooiste en meest vernieuwende winkels van Uithoorn!

Deze feestelijke heropening willen we graag met je vieren! Tijdens de openingsdagen op 13 en 14 maart ontvangt je 30% kassakorting op de gehele collectie. Winkelen bij terStal wordt nu nog voordeliger. Het voorjaar begint. Ga voor een prachtige collectie dames-, heren- en kinderkleding en een ruim assortiment ondergoed, sokken, nachtmode en accessoires naar terStal familiemode. De uitgebreide collectie wisselt snel, hierdoor vind je bij ons altijd de laatste modetrends. Naast de seizoensgebonden collecties heeft terStal ook de Vast Voordeel collectie, artikelen van een goede kwaliteit voor altijd de laagste prijs. Behalve winkelen in één van onze winkels kun je ook 24uur per dag online bij ons terecht, in de terStal webshop op www.terstal.nl

Voor meer info zie de advertentie elders in dit blad

Sproeten zijn kleine bruine vlekjes op de huid

Sommige mensen hebben er veel, bij andere mensen zijn ze nauwelijks te vinden. Hoe komt dat...?

Om die vraag te beantwoorden is het zinvol om eerst te weten wat sproeten precies zijn. Gekscherend wordt wel eens gezegd dat het de verroeste uiteinden zijn van stalen zenuwen, maar dat is natuurlijk slechts een grappig bedoelde opmerking. Onze huid kleurt bruin wanneer we in de zon zitten. Die bruine kleur wordt veroorzaakt door het pigment in de huid, genaamd melanine. Wanneer de melanine in de huid niet gelijkmatig is verdeeld, maar zich concentreert in een soort klontjes, worden dat bruine vlekken die we sproeten noemen. Ze hebben meestal een doorsnee tussen twee en vier millimeter. In sommige gevallen zijn ze groter, maar nooit groter dan 10 millimeter in doorsnee. Of je veel of weinig sproeten hebt is genetisch bepaald. Je kunt er dus ook niets aan doen om dat te veranderen. Overigens hebben vrouwen vaker sproeten dan mannen. Mannen hebben daarentegen weer vaker zogenoemde zomersproeten, die ontstaan onder invloed van blootstelling van de huid aan zonlicht. Zomersproeten kunnen daarom, in tegenstelling tot de genetisch bepaalde variant, wel worden voorkomen door minder vaak en minder lang in de zon te zitten. Maar waarom zou je sproeten willen voorkomen...? Sproeten worden doorgaans gezien als één van de zeven schoonheden en dus hoeft iemand zich er totaal niet voor te schamen wanneer er veel sproeten zichtbaar zijn. Een interessant gegeven is overigens dat baby's nog geen sproeten hebben. Vrij kort daarna ontstaan ze, om vervolgens de rest van je leven aanwezig te blijven.

Bron: www.lijfengezondheid.nl

Acne succesvol behandelen

Het begint vaak al vroeg in de jeugd. Ontsierende puistjes op het hoofd, de schouders, de armen en in de nek. In principe een relatief onschuldige aandoening, veroorzaakt door een overmatige productie van talg, waardoor meeeters ontstaan.

In de talgkliertjes bevindt zich de bacterie 'Propionibacterium Acnes' die prikkelende stoffen produceert en ontstekingsverschijnselen oproept. De gevolgen zijn voor veel mensen herkenbaar: rode knobbeltjes, die ontaarden in etterige puisten en abcessen op het gezicht en met name op de rug. Uiteindelijk blijven er in veel geval littekens over, die een levenslang aandenken vormen aan de acne. Menigeen gruwelt bij die gedachte, acne is daarom een aandoening die zorgt voor veel psychische problemen. Men schaamt zich voor het uiterlijk en trekt zich soms terug, met alle gevolgen van dien.
Er bestaan veel misverstanden over het ontstaan van acne. Sommigen menen dat het eten van varkensvlees, chocola of patat resulteert in een verhoogde kans op acne. Er is echter nooit een verband tussen acne en voeding aangetoond. Ook een tekort aan vitaminen is geen oorzaak van acne, het slikken van vitaminepreparaten is om die reden dan ook niet nodig. Evenzo bestaat er geen verband met een slechte hygiëne en kan acne ook nooit van de ene mens op de andere worden overgedragen. De mate waarin littekens ontstaan als gevolg van acne blijkt overigens van persoon tot persoon te verschillen. Soms is er sprake van diepe putjes, soms van dunne witte, op papier lijkende littekens (atrofische littekens) en soms van dikke, op de huid liggende littekens die vooral op de borst en op de rug voorkomen (hypertrofische littekens). De behandeling van deze littekens hangt af van het type huid, want niet elk huidtype leent zich voor dezelfde behandeling. Bij (micro) dermabrasie wordt de huid met een roterende borstel met staaldraad of een frees met diamantkorrels oppervlakkig verwond. Wanneer de huid vervolgens weer geneest vertoont deze tekenen van verjonging en kan het litteken geleidelijk verdwijnen of minder zichtbaar worden. Bij cryotherapie wordt de huid bevroren met behulp van een cryospray. Het doel van deze behandeling is de huid harder en dunner te maken. Een chemische peeling behoort ook tot de mogelijkheden. Hierbij worden irriterende vloeistoffen op de huid aangebracht, waardoor de hoornlaag begint te schilferen. Hierdoor wordt weefselvernieuwing gestimuleerd. Een recente ontwikkeling is het behandelen van acnelittekens met behulp van lasertherapie. Er zijn ablatieve en niet-ablatieve lasers. De niet-ablatieve lasers zorgen alleen voor verhitting van de diepere huidlagen, met als doel de bindweefselcellen te stimuleren. De ablatieve lasers hebben een ander effect. Hier wordt de huid als het waren verwijderd door ontvellen. Ook hierbij wordt overigens het bindweefsel gestimuleerd.

Voor alle behandelingen geldt dat ze niet direct resultaat opleveren. Meestal duurt het enkele maanden voordat resultaat zichtbaar is. Overigens verdwijnt acne bij de meeste mensen vanzelf tussen het 25e en 30e levensjaar. Sommige mensen blijven echter last houden van acne tot op hoge leeftijd. Informeer bij de huisarts of een dermatoloog naar de mogelijkheden.
Bron: www.lijfengezondheid.nl

VANAF 1 MAART
GRATIS AAN TE SCHAFFEN:
PREMIUM CARD!
ALTIJD ZONNEN VANAF €9,95

De PremiumCard geeft recht op een vaste prijs per zonsessie van €9,95 per keer*. De maximale bezonningsduur bedraagt 20 minuten. De kaart is geldig op alle type zonnebanken. De PremiumCard is GRATIS.

*M.u.v. de Prestige 1400, max 20 min €11,95

SunCare®
ZONNESTUDIO'S

BOZENHOVEN 19 MIJDRECHT • WWW.SUN-CARE.NL

Karamba
kids store

SPETTERENDE VOORJAARS COLLECTIE
Bij Karamba Kids store!
Let's go tropical!

Van fris geel tot knalroze en mint en peach… de nieuwe voorjaarscollectie zorgt voor een lach op je gezicht. Vrolijke kleuren met hawai print, jumpsuits en comfortabele jogjeans. Karamba heeft weer een te gekke collectie voor jullie. Voor de coolste merken, waaronder een aantal nieuwe zoals, Quapi, Indian Bluejeans en Gsuss Industries, Karamba heeft het. Of je nu iets zoekt in maatje 50/56 of maat 176.

Kom dus langs en wij helpen je graag!
Tot ziens!

BFC - Name-it - Moodstreet - Vingino - CKS - Baker Bridge
Cakewalk - Funky XS - O'Neill - Geisha - Tumble 'n Dry -
- Quapi - Indian Blue jeans - Retour - Petrol - Gsuss Industries

De nieuwste voorjaars mode
wordt een zelf gemaakte creatie

Juki HZL-353

SUPER AANBIEDING!

* 21 Gevarieerde steken
* Automatische naaldinrijger
* Witte led lamp
* Automatisch 1-fase knoopsgat

Wordt standaard geleverd :
met robuuste beschermkap en instructie DVD
Advies Prijs: € 269,--
Nu € 229,--
Naaimachine Handel
Joh.Piet
Dorpsstraat 34 Uithoorn
Telf. 0297-561360
Bezoek ook eens onze WEBSHOP
op www.johpiet.nl

Beauty is how you feel inside
Ontdek je innerlijke schoonheid
en ga weer stralen!

Psychotherapie
Coaching
Mindfulness

de Stroom
voor wie verder wil

be your own kind
of beautiful

Bel: 0297 - 267 960 of ga naar: www.destroom.info

Kapper Joepsze

Een verlaat verjaardagsfeestje van Joep Szejnoga (65) alias Kapper Joepsze en alvast een voorschot nemend op de renovatie van het Winkelcentrum Zijdelwaard heeft het huidige Team met een aantal oud-kapsters een feestje gevierd op zondagmiddag 1 maart j.l.

Joep werd met een smoesje naar zijn zaak gelokt waar hij overvallen werd door zijn medewerksters en plm 20 oud-medewerksters die in de loop van ruim 30 jaar bij Joepsze gewerkt hebben.

Het werd een heel gezellige middag waar allerlei herinneringen opgehaald werden. Het was zo gezellig dat het plan is opgevat, als inderdaad alles is gerenoveerd, dit nog eens in grotere getale te herhalen.

Als we iedereen kunnen bereiken die bij Kapper Joepsze gewerkt heeft moeten dat ongeveer 100 vrouwen en 3 mannen zijn.

Kapper Joepsze met zijn "meiden"

Zijdelrij 5a • Uithoorn • 0297 563 762

Stress

Stress is een kreet die steeds vaker opduikt in het dagelijkse taalgebruik. Men heeft het dan over iets dat spanning oproept, en vrijwel altijd heeft het een negatieve klank. Stress kan echter ook prettig zijn, geeft uitdaging zet je aan tot actie en geeft het leven kleur.

Maar teveel stress geeft verhoogde hartslag, spierspanning, versnelde ademhaling, en een verhoging van hormonen zoals adrenaline en cortisol. Langdurige stress kan uiteindelijk leiden tot overspannenheid, burn out, diabetes, hoge bloeddruk, depressie, hyperventilatie of angstaanvallen. Stress vreet energie en gaat gepaard met een constant gevoel van vermoeidheid. Het vermogen om te ontspannen verminderd waardoor er slaapproblemen ontstaan, het lichaam krijgt niet voldoende rust om bij te tanken. Mensen met spanningsklachten hebben vaak last van pijnlijke spieren, aanhoudende rug of nekklachten of hoofdpijnklachten. Sporten lijkt dan niet voor de hand liggend, je voelt je immers al zo moe. Echter sporten heeft een positief effect op het menselijke stresssysteem, en een stabiliserend effect op je stemming. Sporten zoals bijv. hardlopen maar ook yoga is een doeltreffende manier om hoogopgelopen spanningen weg te laten vloeien. Door te rennen kun je letterlijk even uitrazen en de lichamelijke vermoeidheid nadien zorgt voor een goede nachtrust. Tijdens sporten maakt het lichaam het eiwit VGF aan, dit is een natuurlijk antidepressivum dat sterker werkt dan de gangbare medicijnen tegen depressie. Bewegen stimuleert ook de aanmaak van nieuwe hersencellen. Het is al langer bekend dat kinderen beter leren als ze veel sporten, maar dit geldt ook voor volwassenen. Ook stimuleert hardlopen de aanmaak van endorfine (feel good hormoon) en DHEA (verjongingshormoon). Bovendien biedt het een positieve ervaring en de mogelijkheid om sociale contacten op te doen, die het zelfvertrouwen weer kunnen vergroten enz.

Bron: www.lijfengezondheid.nl

Voor kinderen:

- kom een gratis tandenborstel halen
- prijsvraag: hoeveel suikerklontjes zitten in frisdrank? (hoofdprijs: elektrische tandenborstel voor kinderen)
- maak kennis met ons KnapGaaf!-programma (basisverzekering vergoed altijd 100%)

Voor volwassenen:

- gratis mondzorgadvies (bel voor een afspraak)
- prijsvraag: hoeveel tubetjes tandpasta zitten in de pot? (hoofdprijs: elektrische tandenborstel met bluetooth)
- maak vrijblijvend kennis met onze praktijk

U vindt ons

in het centrum van Mijdrecht op de 1e verdieping boven Albert Heijn/ slagerij Bader. Voor meer informatie zie onze website.

Mondhygiënepraktijk De Ronde Venen

www.mondhygienedrv.nl

Croonstadtlaan 1e • 3641 AL Mijdrecht • Tel. 0297-242252

Bonbons suiker dieet

Hebben jullie wel eens bemerkt dat er hele vreemde dingen gebeuren als bijvoorbeeld een doos overheerlijke bonbons opengemaakt wordt? Du moment dat het desbetreffende item is geopend, begint het te roepen 'pak mij, eet mij'. Nooit gehoord?

Ga even mee met de visualisatie
Doos bonbons, overheerlijke Belgische pralines, gekregen, goudkleurig doosje, Leonidas, strikken erom, niets aan het handje. Ok. ergens weet je wel dat hij mooi staat te zijn in de koelkast, maar hij is dicht en dus ongevaarlijk. Nou ja, ongevaarlijk, je weet hoe ze smaken, vooral die witte, die met een zachte 'knak', hun goddelijke zachte zoete slagroomvulling prijsgevend aan je smaakpapillen en dan die pure met marsepein en een noot of die melkchocolade met zachte canache vulling. Hmmmmm, het water loopt je al in de mond, maar nee, hij is dicht. Het diner was heerlijk, de koffie geserveerd, strikken worden losgemaakt, gouden doosje vol verwachting geopend. Hmmmmmm de chocoladegeur vermengt zich met de geur van de meest perfecte koffie. Voorzichtig drapeer je ze op je strakke witte design schaal. Je trippelt met schaal en al terug naar de woonkamer waar de stemming er goed in zit na de nodige glazen wijn. Jij bent echter 'broodje' nuchter want je bent op dieet en eerlijk gezegd begin je je mateloos te ergeren aan het vrolijke gezelschap en het liefst zou je die fles witte wijn zo aan je mond zetten en de koele inhoud in je verlangende keel laten glijden. 'Kijk eens,' roep je ietsiepietsie te hard tegen de visite, 'bonbons' neem maar lekker hoor.' 'Mag jij niet', vragen ze aan jou. Verwoed begin je in je zwarte koffie te roeren, zonder suiker of zoetje, dus waaróm roer je eigenlijk nu je erover nadenkt. Je had trouwens veel meer trek in Cappuccino of Latte Machiato. En een likeurtje erbij zou er ook wel in gaan. Grrrrr grom je stilletjes en een stemmetje zegt heel zachtjes: Wacht maar, als ze weg zijn en er zijn er nog een paar over, dan... hmmmmmmmm NEE, NEE, NEE, je doet het niet. Je kijkt wel uit zeg, is de hele dag weer verpest en over een paar dagen sta je weer voor gek bij Luusje op de weegschaal, bovendien kost het al genoeg zo'n dieet. Bovendien wil je de komende zomer nu eens eindelijk fatsoenlijk in je beeldige bikini passen en je niet hoeven te schamen voor de foto's. Eén voor een zie je de zoete heerlijkheden in de monden van de visite verdwijnen. Shitterdeshit, je ziet die irritante altijd slanke buurvrouw de lekkerste opeten, zij wel grom je stilletjes terwijl je liefjes glimlacht. Nee, je let er niet meer op, stomme bonbons, laat ze ze lekker allemaal op(vr)eten dan heb jij er tenminste geen last meer van. Maar een ander stemmetje zegt: ik hoop wel dat ze wat overlaten. Als ik dan straks in de keuken sta op te ruimen, stop ik er lekker eentje, een kleintje hoor, stiekem in mijn giegeltje zonder dat iemand het ziet.

Volgende scène
Einde avond, glazen en kopjes worden naar de keuken gebracht, vaatwasser ingeruimd, restjes weggegooid, overgebleven bonbons weer in het doosje gedaan. Maar het doosje is nu OPEN... GEVAARLIJK!

Volgende scène
Het is avond, TV aan, open haardje, kaarsjes, kids op bed, man naar de sportschool (althans dat zegt hij) maar WTF, wat kan het schelen, jij hebt het rijk alleen, heerlijk. Je favoriete serie op, dekentje, mok thee. En ploep... ineens plopt er een beeld op van het GEOPENDE doosje bonbons in de koelkast, geen idee waar dit nu weer vandaan komt. Niet aan denken, geen aandacht aan geven, maar hoe meer je er NIET aan probeert te denken, hoe hardnekkiger het opdoemt. En verdorie, wat is dat nu weer voor een geluid wat je hoort vanuit de koelkast.

Kleine zachte stemmetjes, verleidelijk en zoet
Hallooooo lieverd, we zijn hier hoor en we zijn lekker, hmmmmmm. Ahhhh... wil je ons even uit dit doosje halen please? Eerst negeer je het nog, maar ze gaan steeds harder roepen, net zo lang tot het zo vreselijk irritant wordt dat je wel naar de keuken móet lopen. Je kunt je potjandikkeme niet eens meer concentreren op dat lekkere ding uit je serie. Je beent geïrriteerd naar de keuken, rukt de koelkast open, pakt het glanzende doosje, propt de bonbons in je mond, ik zal jullie leren mij zo te pesten. Ik stop jullie één voor één in mijn mond. Drie liggen er nu nog, inmiddels stilletjes na al dit geweld te hebben aanschouwd, te wachten. Ja, dat slaat ook nergens meer op. Je kunt eigenlijk niet anders dan ze ook opeten dan zijn ze maar weg en je bent nu tóch al verkeerd bezig geweest. Herkenbaar?

Leermomentje
Geef de visite de overbleven bonbons mee. Voer ze aan je man, mannen worden toch (bijna) nooit dik of gooi ze weg. Ja, je hoort het goed. GOOI ZE WEG! Anders gooi je ze namelijk weg in jezelf en zeg nou zelf, jij bent toch meer waard dan een KLIKO? En hoe lang zitten ze nu eigenlijk in je mond? Een minuut? En je weet het hè? Een minuut in je mond, een week op je kont (haha).

Bron: www.lijfengezondheid.nl

Na behandeling voorgoed van uw vetrolletjes af

Liposuctie en facelift zonder operatie
Uit heel Nederland komt men naar het centrum van Cor Kok toe. „We zijn ongelooflijk druk." En heel verwonderlijk is dat ook niet, legt de eigenaar uit. „Veel mensen hebben last van hardnekkige vetrolletjes. Lijnen of sporten helpt niet. Een operatieve cosmetische ingreep is vaak een stap te ver. Wij voeren liposuctie en facelift uit zonder operatie, Mensen gaan beter in hun vel zitten; ze knappen er zienderogen van op. Dat vind ik mooi om te zien."

Liposuctie
Het Woerdense centrum, dat werkt met vier verpleegkundigen, twee gewichtsconsulenten en een arts, verwijdert vetrollen met de UltraShape. „Het apparaat werkt als de niersteenvergruizer, maar dan voor vetcellen. Door middel van geluidsgolven vallen de cellen uit elkaar. Het lichaam ruimt de afvalstoffen zelf op. Een puur natuurlijk proces dus." De behandeling met de UltraShape duurt drie tot vijf uur. Gemiddeld zijn er drie behandelingen nodig.

Cryolipolyse ADVANCED
Cryolipolyse (in de volksmond: bevriezen van vetcellen) is een ware hype. Diverse landen als China, Japan en Italië overspoelen Nederland met goedkope apparaten. Finesse Bodyline Clinic werkt uitsluitend met professionele medische apparatuur. De KryoKontur is de verbeterde versie van de huidige cryo-apparaten. Deze is medisch verantwoord en geheel veilig. Cryolipolyse is een goedkoper alternatief voor UltraShape.

Facelift
Ook bij de facelift wordt gebruik gemaakt van natuurlijke lichaamsprocessen, onderstreept Kok. „We verstrakken o.a. de kaaklijn, de onderkin en het gezicht oogt jonger." De facelift-behandeling is meestal eenmalig en duurt anderhalf uur.

Meer informatie:
Finesse Bodyline Clinic bv
Pompmolenlaan 19A
3447 GK Woerden
0348-409199
info@finessebodylineclinic.nl
www.finessebodylineclinic.nl

www.designbril.nl

Exclusive dealer of Lindberg

10 en 11 april Lindbergdagen
bij Sijbrants & van Olst

Sijbrants & van Olst
SPECIAALOPTIEK
OUDERKERK A/D AMSTEL
UITHOORN

LINDBERG

Sijbrants & van Olst Optiek Dorpsstraat 32, Uithoorn | telefoon 0297 540777

Volop nieuwe fleurige badkleding en lingerie!

Speciaalzaak
"mirande"
Schans 1 • Uithoorn • 0297-564106

GEWIJZIGDE OPENINGSTIJDEN:

maandag	gesloten
dinsdag t/m vrijdag	9.30-17.30 uur
zaterdag	9.30-16.00 uur

Voldoende gratis parkeerplaatsen

CORSETTERIE • LINGERIE • TRICOTAGE • BADKLEDING

Groot Gelijk organiseert weer modeshow

De bij dames met een 'maatje meer' populaire modezaak Groot Gelijk uit Wilnis organiseert op zondag 29 maart wederom een grandioze modeshow.

Trends en verschillende merken uit de collectie van dit voorjaar zullen onder het genot van een hapje en een drankje uitgebreid geshowd worden met een toelichting door de Thea en Jeann. Tevens wordt een loterij gehouden waaraan fraaie prijzen zijn verbonden. Net zoals vorig jaar wordt de modeshow gehouden bij Brasserie De Waard in de Wilnisse Dorpsstraat 72. Inlopen is vanaf 13.30 uur; de start van de eerste modeshow is om 14.00 uur. Toegang is gratis. In verband met de reservering van het aantal plaatsen worden belangstellenden vriendelijk verzocht om zich telefonisch aan te melden (0297-250614) of via e-mail: info@grootgelijk.com. Aan deze modeshow verlenen tevens medewerking Beauty Lounge Bellissimo, Paris Optiek en Brasserie de Waard. Modezaak Groot Gelijk is inmiddels een begrip in de regio voor wat betreft chique en modieuze kleding voor dames met een wat forsere bouw en in de leeftijd vanaf midden dertig. Alhoewel, bij Groot Gelijk heeft op uitdrukkelijk verzoek van haar klanten er voor gekozen ook merkkleding van maat 38 in de collectie op te nemen! "Er blijken toch ook (slanke) dames van jongere leeftijd belangstelling voor onze kleding te hebben. Ze zeggen dikwijls uitgekeken te zijn op het internetshoppen bij de diverse kledingketens," vertelt Jeanne. "Zij komen vaak met hun vriendinnen of moeder mee en kijken hier hun ogen uit. Of onze kleding ook niet in maten beneden 42 verkrijgbaar is? Sinds kort is die er en aldus bieden wij een alternatief in maat 38. Daar wordt dankbaar gebruik van gemaakt. We kijken het eerst even aan of er voldoende vraag naar blijft en zo ja, dan nemen we het permanent op in onze collecties. Wij laten een en ander uitgebreid zien op de komende modeshow." Groot Gelijk heeft kledingcollecties van verschillende bekende merken in de maten vanaf 38 tot 58. Op de website www.grootgelijk.com ziet u daarvan talrijke voorbeelden. Nieuw in de collectie is kleding van met merk Ze-Ze, een Deens merk, gelieerd aan Zhenzi. Thea: "Comfortabel dragen van kleding is een belangrijk aspect. De maten zijn niet zaligmakend, het gaat om de pasvorm. Bij het ene merk zit de kleding prettiger dan bij dezelfde maat van een ander merk. Daarom geven wij graag advies en is het passen van kleding in onze paskamers eigenlijk wel zo nuttig. Indien noodzakelijk wordt gekochte kleding gratis aangepast en vermaakt. Wij verwelkomen u graag op onze modeshow."

Pascaud: houdt uw huid jonger

Onderzoek naar de mechanismen in de huid en naar de werking van producten op de huid is heel complex. Wil je als fabrikant je claim onderbouwen, zul je dus met een gerenommeerd onderzoeksbureau in zee moeten gaan. Pascaud koos voor het onderzoek naar de resultaten van innovative ii voor dermatest in het duitse münster. Dit onderzoeksbureau werkt samen met wetenschappers uit verschillende disciplines, zoals artsen, biologen en voedselscheikundigen.

Eind vorig jaar lanceerde Pascaud Beauty Innovations het serum Innovative II, dat maar liefst 79% vitamine C bevat – een zeer hoog gehalte. Probleem bij de verwerking van vitamine C in cosmetica is dat het een onstabiele werkstof is die snel zijn werkzaamheid verliest. Pascaud vond een oplossing in een nieuween vernieuwende technologie. Die maakt niet alleen dat de vitamine actief is en blijft maar ook dat het serum geen andere toevoegingen nodig heeft die de werking kunnen beïnvloeden of de huid kunnen irriteren.Pascaud maakt gebruik van de enige vorm van vitamine C die de huid kan opnemen, namelijk de biologisch actieve vorm: L-ascorbinezuur. De meest recente methode voor lyofilisatie, ofwel vriesdrogen, garandeert dat de vitamine C in zijn meest stabiele vorm in het product zit. Daarnaast scheidt Pascaud in de verpakking de pure vitamine C van de activator. Je voegt de vloeibare activator toe aan de vitamine C op het moment dat je het product gebruikt. Het serum wordt dus per keer vers aangemaakt. "Op deze manier behoudt het ingrediënt zijn maximale stabiliteit en kan de huid het opnemen tot in de diepere huidlagen", aldus Pascaud.

Innovative II (serum) is ontwikkeld voor de huid met zichtbare tekenen van veroudering en ter preventie van vroegtijdige huidveroudering. De werking is gebaseerd op stimulering van de collageenaanmaak en de celstofwisseling, de verheldering van pigmentvlekken en het neutraliseren van vrije radicalen. Het serumheeft bovendien een hydraterende en verzachtende functie en geeft snel resultaat. Pascaud liet de werking toetsen door onderzoeksbureau Dermatest, dat bij klinisch testen op twintig personen na drie weken tot de volgende con- clusies kwam: 24% minder rimpeldiepte en 20% toename in huidelasticiteit. Via een dermato- logische beoordeling kwamen de resultatenna drie weken bovendien op: 33% verbetering van de algehele huidconditie, 37% verbetering van de egale teint en 33% verbetering van de poriegrootte. Ook de werking tegen vrije radicalen werd bewezen. "In vergelijking met concurrerende producten mat Dermatest een 274% superieur antioxidatief vermogen", meldt Pascaud. Innovative II (serum): € 237,50

Voor meer informatie
Instituut Périne, Genieweg 8, 3641 RH Mijdrecht, tel. 0297-273121, info@perine.nl. Instituut Périne is uitgeroepen tot de Beste Schoonheidssalon 2013.

Bron: Kosmetiek magazine en Pascaud Beauty Innovation

WIE GUN JIJ EEN ZIJDELWAARD METAMORFOSE?

Winkelcentrum Zijdelwaard ondergaat op dit moment een complete metamorfose en is op weg naar een groter en modern winkelcentrum. De winkeliers van Zijdelwaard willen hun klanten ook een metamorfose aanbieden!

Geef jezelf, je moeder, buurvrouw, vriendin of iemand anders waarvan jij vindt dat die wel een nieuwe look verdient op en maak kans op één van de drie metamorfoses!

Haal de deelname flyer bij één van de Zijdelwaard winkeliers.

Zaterdag 25 april worden de prijswinnaars bekend gemaakt tijdens de Ladies Day en kunnen ze hun nieuwe uiterlijk laten zien.

Een foto van de prijswinnaars verschijnt in De Nieuwe Meerbode.

Kijk voor meer informatie op: **www.zijdelwaardplein.nl**

winkelcentrum ZIJDELWAARD
BOUWT AAN DE TOEKOMST
www.zijdelwaardplein.nl

Zijdelwaard...maakt winkelen de moeite waard!

Mirande lingerie al bijna 50 jaar een begrip

Mirande aan de Schans 1 in Uithoorn is sinds jaar en dag een speciaalzaak in lingerie pur sang.

De winkel biedt onder de bezielende leiding van Mieke Peeters-van Bunningen met haar team van klantvriendelijke medewerksters een omvangrijk assortiment lingerie en corsetterie voor dames, herenondergoed en ondergoed voor kinderen, zowel jongens als meisjes. Maar tevens bad- en strandkleding voor deze doelgroepen als ook nachtkleding in de breedste zin van het woord. Als één van de weinige zaken heeft Mirande zich bovendien gespecialiseerd in lingerie en badkleding waaraan een prothese ten grondslag ligt. Eén en ander voldoet aan de hoogste kwaliteitseisen. Bij veel zorgverzekeraars is een prothese in de (aanvullende) verzekering opgenomen. Mieke kan voor degene die het aangaat daar meer over vertellen. Daarnaast heeft Mirande voor de rijpere vrouw een uitzonderlijke keuze uit de wat grotere maten. De service die men biedt staat bovendien op een hoog peil. Kenmerken daarvoor zijn het vakmanschap en de dienstverlenende instelling van het personeel die men hoog in het vaandel heeft staan. Maar ook het geven van adviezen, bijvoorbeeld wasinstructies voor beugelbeha's en badkleding zijn heel nuttig. Al met al wordt er veel persoonlijke aandacht aan de klant besteed. Een en ander vertaalt zich in gunstige zin naar het omvangrijke bestand van tieners tot oma's van negentig dat opgenomen is in de computer. Gegevens over de maat en afgenomen artikelen in de loop der tijd zijn herkenbare attributen om snel te zien wat voor smaak de (vaste) klant heeft en of het gevraagde op voorraad is. Vooraf even bellen (0297-564106) maakt de beantwoording wel zo gemakkelijk. De clientèle is verspreid over heel Nederland en zelfs vanuit het buitenland krijgt Mirande bestellingen binnen. In dat licht gezien is het prettig dat Mirande ook via Facebook bereikbaar is.

Verkoopacties

Actiematige aanbiedingen zijn ook bij Mirande geen onbekend verschijnsel, zoals de bekende 'kelderverkopen' van kleding tegen heel prettige prijzen. Ook nu is dat weer het geval. Aanleiding is de afsluiting van de Prinses Irenebrug gedurende de maand maart. Omdat klanten nu moeten omrijden wil Mieke deze actie daar tegenover stellen. "Hoewel er sprake van was dat de winkel zou worden overgenomen, is dat voorlopig op de lange baan geschoven. We gaan dus nog vrolijk met elkaar door," vertelt Mieke opgewekt. "Dat betekent dat we ons weer helemaal richten op de nieuwe zonnige voorjaars- en zomercollecties en die zijn werkelijk schitterend. Doorgaans presenteerden we dat met een modeshow die altijd druk werd bezocht en heel succesvol was. Maar dat is er de laatste tijd niet meer van gekomen. Toch hebben we er wel ideeën over. Bijvoorbeeld volgend jaar maart als we ons 50-jarige bestaan vieren en we de energie er nog voor hebben. Bij leven en welzijn ziet het er naar uit dat we dat jubileum wel gaan halen. Dat neemt niet weg dat onze klanten hier in de winkel de fraaie collectie kunnen bekijken en beoordelen. Verder gaan we het echte (kleine) kinderondergoed met korting uitverkopen. Dus als daar belangstelling voor is kan men hier nu goedkoop terecht. Kwestie van even bellen. En voor de heren hebben we het sloggi ondergoed in de aanbieding van 24 maart tot 4 april. Daarvoor geldt drie halen twee betalen."

Mirande is en blijft een unieke speciaalzaak in lingerie. Er geen tweede van dat genre in Uithoorn en omstreken. Het is voor veel vaste klanten te hopen dat ook na de viering van het vijftigjarige bestaan de winkel in dezelfde hoedanigheid en met hetzelfde vakkundige personeel kan worden voortgezet. Maar dan wellicht zonder Mieke. Die heeft na meer dan 55 jaar werken haar pensioen meer dan verdiend.

Sijbrants & van Olst maakt zich op voor de lente

Terwijl er voor de deur hard wordt gewerkt aan de prachtige promenade aan de Amstel, zijn de opticiens van Sijbrants & van Olst binnen druk bezig met de voorbereidingen voor een zonnige lente met veel spectaculaire acties!

Sijbrants & van Olst is al meer dan 25 jaar een begrip voor moderne brillen van zeer hoogstaande kwaliteit! Niet alleen in Uithoorn en Ouderkerk aan de Amstel, maar in feite in heel Amstelland en ver daarbuiten! Men kan hier kiezen uit een grote collectie monturen en zonnebrillen van bekende topdesigners, zoals bijvoorbeeld Theo, Paul Smith, Oliver People en Lindberg.

Spectaculaire aanbieding van zonnebrillen met glazen op eigen sterkte

Ook dit voorjaar heeft Sijbrants & van Olst weer spectaculaire aanbiedingen met merkzonnebrillen zoals Ray Ban, Prada Sport, Michael Kors, Calvin Klein en Prada, inclusief de speciale Hoya glazen op eigen sterkte vanaf 119 euro.

Lindbergdagen vrijdag 10 en zaterdag 11 april

Voor de presentatie van de stijlvolle monturen van Deense merk Lindberg organiseert Sijbrants & van Olst op 10 en 11 april weer de unieke Lindbergdagen: dagen vol inspiratie waarop de hele, nieuwe collectie van Lindberg is te zien en te proberen. Lindbergmonturen zijn elegant, hebben een geweldige pasvorm en zijn vederlicht. Op deze dagen zijn er flinke kortingen te verdienen op de Lindbergmonturen. Om de dag nog aangenamer te maken worden de klanten verwend met heerlijke hapjes en drankjes. Het Deense monturenmerk Lindberg neemt in de wereld van de optiek een unieke plaats in. Alle brillen worden nog steeds met de hand vervaardigd. Elk montuur is daarom een statement van schoonheid, technische innovatie en feilloos vakmanschap. Exclusieve materialen waarmee Lindberg werkt zijn: titanium, acetaat, goud, platina, diamant en hoorn.

Alles over oogmetingen en contactlenzen

Sijbrants & van Olst is ook het juiste adres voor gespecialiseerde oogmetingen en contactlenzen. Klanten kunnen altijd, gratis, advies vragen aan de optiën en contactlensspecialist die gespecialiseerd zijn in het uitvoeren van oogmetingen en onderzoeken naar afwijkingen aan het oog. Voor sommige mensen met oogafwijkingen, hoornvliesbeschadiging, gevoelige of droge ogen is het mogelijk om medische contactlenzen te meten. Dit vraagt om een specifieke lens die afwijkt van de normale harde of zachte contactlens. De contactlensspecialisten bij Sijbrants & van Olst hebben naast hun contactlensopleiding ook een speciale opleiding gevolgd om deze speciale lenzen aan te meten.
Ook voor nachtlenzen bent u bij hun aan het juiste adres. Nachtlenzen worden steeds meer aangemeten. Deze lenzen worden 's nachts gedragen wat volkomen veilig is, omdat het materiaal van de lens genoeg zuurstof doorlaat. Nachtlenzen hebben het grote voordeel dat u overdag geen bril of lenzen hoeft te dragen en u toch alles scherp ziet. Het geeft u dus de volledige vrijheid om overdag makkelijk te kunnen sporten of bijvoorbeeld 's avonds uit te gaan. De contactlensspecialist kan na een aantal testen bepalen uw ogen geschikt zijn voor nachtlenzen.

NIEUW:
VIRTUAL SPINNING

vanaf €15,95 per 4 weken

Just F!tness®

GRATIS INSCHRIJVEN TWV € 25,-

Actie geldig t/m 31 maart 2015

+ 1 PERIODE GRATIS !

www.justfitness-mijdrecht.nl

Supersuf bananenbrood

Ik heb het bakken ontdekt. Nu pas? Jep. Tot een half jaar geleden bakte ik echt nooit iets. Geheim recept voor appeltaart? Heb ik niet. Kinderen om koekjes mee te bakken? Ook niet. Huisvrouw-vriendinnen die bij elkaar op de thee keukentips uitwisselen? Nope. Bakken? Man, ik had er niet eens tíjd voor! Vond ik. Op dit moment ben ik niet zo van de glorification of busy.

En inmiddels weet ik dat bakken véél makkelijker is dan het me altijd leek, véél minder tijd kost dan ik altijd dacht en… véél lekkerder kan zijn dan de meeste gekochte meuk. Supersuf? Ja vast. Boeien. Laat mij maar klungelen in de keuken. Beetje afwegen, beetje staafmixen en dan die geuren door het huis... works for me.

Een ander voordeel van zelf bakken is, dat je weet wat erin zit
De laatste tijd eet ik wat minder suiker en minder tarwe. Bevalt prima. Maar zonder meel vallen er wel een heleboel mjammie koekjes, cake en taart af. En dát is natuurlijk ook weer niet de bedoeling. Dus maak ik steeds meer zelf. Van spelt. Of boekweit. Of amandelmeel. Hoef je tegenwoordig niet eens voor naar zo'n eng bio-zaakje. En het is echt heel makkelijk. Wraps, pepernoten, pizzadeeg; kan allemaal. In die categorie valt ook dit bananenbrood. Totaal niet origineel, nee, want heel Holland bakt... bananenbrood. Met chocola, cranberry's, rozijnen, de recepten zijn niet áán te slepen. En ik doe dus schaamteloos mee. Dit bewuste baksel bevat géén geraffineerde suiker, géén boter en géén tarwe, maar is seriously zoet genoeg door de dadels en vullend genoeg door de noten. Beloofd.

Crisis-creatie
Bananenbrood is eigenlijk meer een cake. De naam bananenbrood komt van het Amerikaanse Banana Bread. Bananen kwamen rond 1870 naar Amerika, maar het duurde nog even voor men ze ook echt verwerkte in toetjes of cake. Tijdens The Great Depression werd het bakken van bananenbrood echter opeens populair. Het recept vraagt om overrijpe bananen en omdat bananen erg duur waren, was dit het perfecte anti-waste-gerecht! Vanaf 1930 was bananenbrood, mede dankzij de opkomst van bakpoeder, een vast onderdeel in echt élk Amerikaans kookboek.

Bananenbrood met dadels, kokos, blauwe bessen en noten
- 3 hele rijpe bananenMCKZBU
- 3 eieren
- 50 g ontpitte dadels
- 150 g amandelmeel
- 2 theelepels bakpoeder
- 30 g kokos
- 75 g gemengde noten
- 100 g blauwe bessen
- 1 theelepeltje kokosolie

Verwarm de oven voor op 180°C. Doe de bananen, eieren en dadels in de blender en mix tot je een glad mengsel hebt. Zo simpel? Ja, zo simpel. Giet dit in een kom en spatel daar het amandelmeel en bakpoeder doorheen. Voeg de fijngehakte noten, de blauwe bessen en kokos toe en roer om. Kwast de bakvorm in met wat verwarmde kokosolie en schep je easypeasy beslag in het cakeblik. Decoreer de bovenkant nog even creabea met wat walnoten en amandelen. Zet het bananenbrood in de oven en bak in zo'n 50 minuten gaar. Even checken met een prikker en anders nog 10 minuten terugzetten.

Top als ontbijt of tussendoortje
Ideaal voor je weekend-work-out. Maar ook als dessert. Je kunt je bananenbaksel in folie in de koelkast bewaren of er porties van invriezen. De plakken zijn nóg lekkerder als je ze vóór het verorberen nog even een tikkie in de oven geeft. Enjoy!

Sportschool 'Beuving Lifestyle' is verhuisd

Hoewel al volop in gebruik openen Jolanda Beuving en haar Marcel aan de Nijverheidsweg 17K1 op zondag 22 maart officieel hun sportschool op de nieuwe locatie onder de naam 'Beuving Lifestyle'.

Jarenlang heeft Beuving Sport aan de Industrieweg gebivakkeerd (tegenover Karwei), maar de huidige nieuwe locatie biedt meer ruimte en mogelijkheden. Per 1 februari jl. werd verhuisd en op de eerste verdieping is een prachtig fitnesscentrum van 670 vierkante meter ingericht. Elke sporter en/of fitnesser treft daar talrijke middelen aan om te trainen en/of de lichaamsconditie op peil te houden. In de meeste gevallen wordt men ook deskundig begeleidt in de oefeningen (coaching). Maar er is meer. Er zijn aparte zalen voor spinning, om te boksen, voor groepslessen en er is zelfs een ruimte met een spiegelwand voor speciale fitnessoefeningen, dans acts etc. Indien gewenst staan personal trainers ter beschikking en fysiotherapeut René Aarsman komt Jolanda's sportschool met een eigen fysiotherapeutische ruimte versterken. Gescheiden kleedkamers en sanitaire voorzieningen (met douches) zijn er voor dames en heren en lockers om persoonlijke spullen in op te bergen. Een gezellige zitruimte centraal gesitueerd tussen de toestellen biedt de mogelijkheid om een kopje koffie te drinken. Er is ruime keus uit oefenprogramma's die tevens afgestemd kunnen worden op leeftijd en fysieke mogelijkheden. Op de website www.beuvingsport ziet en leest u daar meer over. Net zoals over de tarieven die meer dan aantrekkelijk zijn. Vanaf 17,50 euro per maand kan men al terecht voor onbeperkt trainen!

Weerbaarheidstrainingen
Behalve sport en fitness worden bij Jolanda Beuving eveneens (verantwoorde) weerbaarheidstrainingen aan kinderen gegeven. Ook het bedrijfsleven is van harte welkom. Onder ervaring leiding kan men deelnemen aan bedrijfsfitness. Omdat het thema 'bewegen' steeds meer in de belangstelling komt te staan en een onderdeel in de dagelijkse beleving is geworden, heeft Jolanda Beuving zich daarop toegelegd met een breed aanbod van bewegings-/fitnessadvies tot gezonde voeding onder de naam Beuving Lifestyle.
Tijdens de dag van de Grand Opening die om 11 uur van start gaat is iedereen vrijblijvend welkom om te zien wat de nieuwe sportschool van Jolanda, Marcel en hun 7-jarige dochter Roosje nu wel inhoudt. Laatstgenoemde houdt zelf ook wel van veel (en soepel) bewegen. Ter gelegenheid van de officiële opening zijn er allerlei interessante sportieve demonstraties en wordt uitleg gegeven aan de verschillende fitness- en sportopties. Bekende personen en groepen doen van zich spreken. Alle reden om zowel tijdens de opening, maar ook ervoor of daarna eens bij Jolanda Beuving Sport binnen te stappen. Zeven dagen per week geopend. Er is gratis parkeerruimte voor de deur. Meer weten? Bezoek de website www.beuvingsport.nl of bel met 0297-531967.

-DENISE-FASHION

10days - Annette Görtz - Arma - Bianco - Cambio
Camilla - DL1961 - G Design - Goldbergh - High
Hoss - Marley - ML - Nana Nucci
No Man's Land - Save the Queen
Schoenen: Amani - Stokton - Tosca Blu

Ophelialaan 114 | 1431 HM Aalsmeer | 0297 323 924

WWW.DENISEFASHION.NL

Siphra's STUDIO

Goed nieuws voor jeans lovers! Spijkergoed is en blijft hot.

MODESHOW
WOENSDAGAVOND 25 MAART
laten zes modellen u onder het genot van een hapje en een drankje de nieuwe voorjaarsmode zien.
De gratis toegangskaarten zijn verkrijgbaar in de winkel of telefonisch te reserveren via 0297-343394

Ook voor 2015 zien we weer een overvloed aan prints en pasteltinten. Deze prints zijn, als je ze op de juiste manier draagt, oneindig chic en geraffineerd.

Op het gebied van dessins is er dit seizoen weer ongelooflijk veel te beleven. Wat een prachtige en kleurrijke prints!

Siphra's Studio | Zijdstraat 58 | Aalsmeer | 0297 343394

Nieuwe collecties zijn binnen bij Van der Schilden Lingerie

Laat u verleiden door de frisse, modische voorjaars-collecties lingerie, bad en nachtmode.

PRIMADONNA swim | PRIMADONNA twist | MARIE JO L'AVENTURE | MARIE JO

De bikini's dit seizoen zijn veel in cupmaten verkrijgbaar en de maat van het broekje kunt u er bij veel merken zelf bij bepalen. Ideaal voor de perfecte pasvorm van uw bikini! Tevens is de collectie uitgebreid met nieuwe modellen prothesebh's en is de prothesebadmode fleurig en goed te combineren met mooi accessoires.
Kortom, wij hebben zin in het voorjaar. U ook?

LINGERIE v.d. Schilden

RAADHUISPLEIN 10
AALSMEER
TEL (0297) 32 72 53

HOOFTSTRAAT 146
ALPHEN A/D RIJN
TEL (0172) 47 30 14

www.schilden-lingerie.nl

de SUITE

BABY KIDS HOME

850 m² Baby, Kids & Home

KINDERWAGENS | AUTOSTOELEN | BABY-EN KINDERMEUBELS | BABYKLEDING | KINDERKLEDING T/M MAAT 140

ZWANGERSCHAPSKLEDING | BED- EN BADGOED | ACCESSOIRES VOOR HUIS EN TUIN | LIFESTYLE EN CADEAUS

PETIT BATEAU Dress like Flo RIVERDALE fashionable living koeka bugaboo MAXI-COSI JOOLZ Z8

GENIEWEG 62 • 3641 RH MIJDRECHT • T 0297 250196 • INFO@DEBABYSUITE.NL • WWW.DEBABYSUITE.NL • WWW.DESUITE62.NL